# № 19(110) 9 декабря 2015 РЕКЛАМНАЯ ГАЗЕТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

# Синдром **ХРОНИЧЕСКОИ УСТАЛОСТИ**

Валитесь с ног от усталости? Ночью мучаетесь от бессонницы? Раздражаетесь по пустякам? Не исключено, что вы стали жертвой весьма распространённого заболевания – синдрома хронической усталости (СХУ). Ещё в 70-80-е годы об этом явлении ничего не было известно. Его появление связывают с ускорением ритма жизни, увеличением психологической нагрузки на людей.

ервые признаки синдрома быстрая утомляемость, слабость, усталость, вялость, нехватка энергии. Позднее могут появиться бессонница, беспокойство, боли в мышцах и суставах, плохой аппетит, «скачки» температуры.

Нередко при синдроме хронической усталости пациенты не способны точно определить, когда именно появилась усталость, и не могут чётко назвать причину пребывания в таком неприятном состоянии

Причины СХУ самые разные. В некоторых случаях немаловажную роль может играть инфекционный фактор. Зачастую у пациентов с этим заболеванием можно обнаружить герпетическую инфекцию, вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус или коксаки-вирусы, а также другие опасные заболевания.

Специалисты предполагают, что иногда развитию синдрома хронической усталости предшествует длительный период стимуляции иммунных клеток человека инфекционными антигенами. Именно с цитокинами, вырабатываемыми организмом при борьбе с инфекцией, связано повышение температуры тела, различные мышечные боли, озноб, общее недомогание.

В других случаях синдром хронической усталости напрямую связан с нарушениями в работе лимбической системы ЦНС. Учёными доказано, что именно с ней связаны эмоциональная сфера, память, работоспособность, правильный суточный ритм бодрствования и сна, а также вегетативная регуляция внутренних органов человека. У многих пациентов с диагнозом СХУ в первую очередь страдают именно эти функции.

Сегодня синдром хронической усталости зачастую может встречаться в довольно молодом возрасте, как у мужчин, так и у женщин. Однако у слабого пола данное заболевание диагностируется чаще, как и у людей ответственных, активных и преуспевающих, которые взваливают на себя непомерную нагрузку.

# Как начинается

СХУ обычно начинается с какого-нибудь инфекционного забо-

Как правило, у людей после типичного острого периода инфек-

🔵 З.М. АВАЛИАНИ ционного заболевания, даже после обычной простуды, примерно синдрома хронической **УСТАЛОСТИ** фон настроения. И эта ситуация

две недели могут наблюдаться повышенная утомляемость, периодические головные боли, общая слабость и пониженный у человека не вызывает тревоги, это укладывается в наше представление о восстановлении организма после перенесённого заболевания. При синдроме хронической усталости такие симптомы могут не проходить даже несколько месяцев. И тогда обеспокоенный пациент обращается к врачам.

Если он плохо спит или замечает неприятные изменения в своём эмоциональном состоянии, он чаще всего идёт на приём к неврологу. Когда появляются высыпания на коже, зуд, экзема консультируется у дерматовенеролога. При расстройстве стула идёт к гастроэнтерологу. Но если у него синдром хронической усталости, то назначенная терапия либо не даёт результатов, либо наблюдается лишь кратковременное улучшение состояния. поскольку лечение направленно на следствия, вызванные заболеванием, а причина патологии остаётся без внимания.

# **Диагностика**

Современная диагностика недуга обычно проводится по ряду критериев, одни из них оцениваются как «Большие», другие как «Малые». К числу «Больших» относятся длительная усталость на протяжении более полугода, или периодически усиливающаяся усталость, снижение дневной активности, проблемы со сном. При этом в данный период у пациента отсутствуют соматические, инфекционные, психиатрические заболевания, опухолевые процессы и эндокринные нарушения.

Другой ряд критериев включает фарингиты, умеренное повышение температуры не более чем до 38 градусов, заметное увеличение лимфатических узлов, мышечные боли, плохую переносимость любой физической нагрузки, головные боли, общую мышечную слабость, апатию и пониженный фон настроения.

В ходе диагностики пациента консультируют терапевт, эндокринолог, инфекционист, невролог, анализируются результаты анализов крови, обследуется состояние внутренних органов и

# Профилактика CXY

Адекватные физические нагрузки, здоровое питание, устойчивое психическое состояние, объективная самооценка и чёткий распорядок дня помогут избежать развития синдрома хронической усталости. При этом важно не переутомляться. Когда серьёзных перегрузок избежать не удаётся, следует выделить время для полноценного отдыха на природе в течение нескольких

Эмоциональным людям можно посоветовать делать небольшие перерывы в работе каждые полтора часа. При умственной деятельности в перерывах полезно заняться физкультурой, в случае выполнения монотонной работы необходимо делать паузы, чтобы переключить внимание на что-то другое. Не забывайте, что сильный производственный шум вызывает повышенную утомляемость, поэтому постарайтесь максимально снизить влияние этого вредного фактора.

Смена обстановки и получение новых впечатлений помогут оставаться здоровым и работоспособным человеком.

Ну, а если профилактические мероприятия не помогают, обратитесь к специалистам нашего Центра «АВА КЛИНИК» за помо-

> Зейнаб Мемедовна АВАЛИАНИ, главный врач, невролог «АВА КЛИНИК»

АВА КЛИНИК АРХАНГЕЛЬСК, ул. Суфтина, 18 **ЦЕНТР НЕВРОЛОГИИ** И МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ТЕЛ. 8(8182) 60-03-03 WWW.MEDIĆINA29.RU







# Kakue ckasku

# воспитывают в детях честность?

Чтобы дети выросли нравственно здоровыми, читайте им правильные сказки - те, в которых положительные герои побеждают, а отрицательные получают по заслугам.



сследователи из Торонтского университета провели эксперимент почти с 300 детьми в возрасте от 3-х до 7-ми лет. Выяснилось, что сказки и рассказы, в которых добро побеждает эло, а персонажи поступают честно, побуждают детей говорить правду. В отличие от историй, которые подчёркивают отрицательные последствия лжи.

В частности, такие сказки, как «Пиноккио» и «Мальчик, который кричал: "Волк"!», не приносят пользы, с точки зрения воспитания в детях честности.

http://psypress.ru/articles/

# АВА ФАРМ сеть аптек

Ул. СУФТИНА, 18 Тел. 40-33-88 Ул. ТИММЕ, 1 Тел. 40-33-77 Ул. КРАСНЫХ ПАРТИЗАН, 28 Тел. 40-33-66

www.medicina29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

# Готовимся к исследованиям

# **Кровь**

Правила подготовки пациента к исследованию сыворотки крови на гормоны примерно одинаковы для всех случаев направления на подобные анализы.

Общие рекомендации при первичной проверке содержания гормонов в сыворотке крови следующие: нужно сдавать кровь до начала приёма лекарственных препаратов (особенно гормональных средств), или не раньше, чем спустя 2-4 недели после того, как они отменены. Если отменить приём лекарств невозможно, то необходимо предупредить об этом врача.

За 3-5 дней до сдачи крови следует воздержаться от употребления жирной и жареной пищи, алкоголя, исключить физическое напряжение (отказаться от занятий спортом). За день до сдачи исключить половые контакты. Сдавать кровь нужно натощак (через 8-12 часов после последнего приёма пищи, можно пить воду в небольших количествах). В день сдачи крови не купить.

Сдавать кровь предпочтительно в утренние часы с 8 до 11 часов. Непосредственно перед процедурой забора крови отдохнуть перед кабинетом в течение 10-15 минут, успокоиться.



Если необходимо повторное исследование, по возможности соблюдать эти же рекомендации. Образец крови сдавать в то же время, что и в предыдущий раз. Результаты исследований крови на гормоны могут отличаться, если исследовать кровь в разных лабораториях, поэтому сдавать кровь для анализа рекомендуется в одной лаборатории.

Если рекомендовано сдать кровь на гормоны щитовидной железы (чаще всего это тироксин, трийодтиронин, тиреотропный гормон), то помимо основных рекомендаций, при первичной проверке уровня тиреойдных гормонов необходимо, если возможно, за 2-4 недели до исследования отменить приём препаратов, влияющих на функцию щитовидной железы. Иначе исследование будет не информативным. Если отменить приём

лекарственных препаратов невозможно, то нужно сделать отметку в направительном бланке и указать препараты, которые принимаются в настоящий момент (например, аспирин, кортикостероиды, пероральные контрацептивы). Также за 2-3 дня до забора крови отказаться от приёма лекарственных препаратов, в которых содержится йод (в том числе витаминные комплексы, содержащие йод).

Сдавать кровь на исследование гормонов щитовидной железы можно в любой день менструального шикла.

К подготовке к любым клиническим лабораторным исследованиям нужно подходить ответственно, это залог точных и правильных результатов.

Виктор ПАРФЁНОВ, врач АВА КЛИНИК.

# BO3MOXHB IIPOTABOTIOKA3AHAA. IIPOKOHCYJIBTAPYATECE Y CITETAVAJIACTA

# Общественная приёмная депутатов Архангельского областного собрания

# АВАЛИАНИ МИХАИЛА МЕМЕДОВИЧА

Часы приёма граждан: вторник с 11.00 до 13.00 четверг с 16.00 до 18.00 Контактные телефоны: 42-46-01, 44-14-14

# ПОПОВОЙ ВАЛЕНТИНЫ ПЕТРОВНЫ

Часы приёма граждан: понедельник, вторник, пятница с 10.00 до 16.00 четверг с 10.00 до 18.00 Контактный телефон 23-59-56



# НОВОСТИ

# Медикам дают больше... взяток!

Доля теневого рынка медицинских услуг по итогам 2015 года вырастет до 7,5% от размера отрасли. Данные получены после опроса 125 клиник, потребителей и экспертов, с учётом официальных данных Минздрава, Росстата, Центробанка и Минэкономразвития.

В 2015 году теневой сектор в медицине вырастет на 14,6% до 150,8 млрд руб. Нелегальные (некассовые) платежи растут в

государственном секторе, так как бесплатная медицина стала менее доступной. Свой вклад в «нелегалку» вносят и клиенты платных клиник, и те, у кого раньше были полисы ДМС.

В прошлом году 17% пациентов передавали персоналу подарок или деньги, чтобы получить лечение. Средняя сумма расходов на «подношения» врачам госклиник увеличилась почти в два раза – до 4,2 тыс. рублей.

Источник: Medportal.ru

# Проблемы с кожей? От стресса!

Уже давно установили тесную связь между стрессом и проблемами с кожей. В новом исследовании Университета Темпл участвовали 5000 студентов. В течение осеннего семестра 2014 года добровольцы отвечали на вопросы о стрессе и состоянии кожи.

Студенты с высоким уровнем стресса отмечали кожный зуд, выпадение волос, пятна на коже головы, сильную потливость, перхоть, зудящую сыпь на руках. Они грызли ногти и выдёргивали у себя волосы значительно чаще участников с низким уровнем стресса.

Вывод: при проблемах с кожей следует справиться со

Связи между сильным стрессом и наличием прыщей, бородавок и других высыпаний на коже лица специалисты не обнаружили.

http://www.doktor-med.ru/news/



Криоконсервация - это замораживание мужских и женских половых клеток, а также эмбрионов с целью хранения их в течение длительного времени. Сперматозоиды, ооциты и эмбрионы поддаются глубокой заморозке (до -196 градусов Цельсия) в жидком азоте.

еред процедурой из клеток убирают всю влагу, поскольку она губительна при заморозке. Хранят замороженный материал в специальных резервуарах - сосудах Дьюара. Все порции маркируют, эмбрионы хранят по 1-2 в контейнере.

Для чего нужна криоконсервация спермы и яйцеклеток?

Сперму можно заморозить, если планируется ЭКО, но при этом в день пункции мужчина не сможет участвовать в процедуре по какой-то причине.

спермограмма Плохая ещё один повод прибегнуть к криоконсервации сперматозоидов. Это даёт возможность в несколько этапов собрать нужное количество спермы и успешно провести программу экстракорпорального оплодотворения.

Яйцеклетку, как и сперму, заморозить можно тем, у кого выявлено онкологическое заболевание. Перед проведением лучевой и химиотерапии, которые чаще всего приводят к потере фертильности у женшины, можно сделать запас яйцеклеток, чтобы в будущем она могла иметь детей.



# КРИОКОНСЕРВАЦИЯ.

# ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Кроме того, в настоящее время появилась практика консервирования яйцеклеток в связи с так называемым «отложенным материнством», когда женщина в силу каких-либо причин откладывает рождение ребёнка, осознавая, что с каждым годом потенциал её организма истощается.

# Замороженная сперма

Собранную для заморозки сперму проверяют. Если показатели хорошие, собранный материал обрабатывают и помещают в специальную ёмкость (криосоломину, или криовиалу), которую маркируют, чтобы не ошибиться при оплодотворении с замороженным материалом. В дальнейшем при потребности сперму подвергают разморозке, обработке и отбору лучшей фракции. Иногда при отборе материала применяют пробную заморозку и разморозку, и если тест прошел успешно, новую порцию спермы оценивают, сгущают, увеличивая концентрацию, и замораживают.

## Криоконсервация ООЦИТОВ

Сбор яйцеклеток для заморозки – процесс длительный и более сложный, нежели спермы. Женшине проводят контролируемую гормональную стимуляцию яичников, чтобы в них созрели одновременно несколько яйцеклеток. После этого проводят пункцию яйцеклеток, отбирая наиболее жизнеспособные. После обработки их замораживают в специальном контейнере.

# Криоконсервация эмбрионов

Эмбрионы замораживают в нескольких случаях. Во-первых, чтобы при неудачной попытке ЭКО можно было повторить перенос эмбриона без стимулирования и пункции яйцеклеток.

Кроме того, эмбрионы подвергают криоконсервации, когда женщина плохо переносит перенос эмбрионов (синдром гиперстимуляции яичников). Незрелость эндометрия - ещё один повод для замораживания эмбрионов. Эмбрионы при этом развиваются несколько суток, потом лучшие из них отбирают и подвергают заморозке. Когда эндометрий женщины готов к подсаживанию эмбрионов, осуществляют их перенос.

Замороженный эмбрион хранится как угодно долго. Конечно, процесс замораживания и размораживания - это стресс для эмбрионов. Но современные методы позволяют сохранять большее количество в жизнеспособном состоянии и гарантировать их нормальное развитие

# Условия для криоконсервации **ЭМБРИОНОВ**

Во-первых, замораживают лишь лучшие эмбрионы с самыми высокими показателями качества. Во-вторых, это происходит на определённой стадии их развития: 2. 4. 8 клеток и бластоцисты. При этом замораживают всегда несколько эмбрионов - в случае, если часть из них разрушится при разморозке, другая часть останется жизнеспособной.

Если у вас возникли вопросы или желание проконсультироваться по поводу криоконсервации клеток, предлагаем обратиться к специалистам АВА КЛИНИК, которые успешно применяют этот метод в своей прак-



АРХАНГЕЛЬСК, УЛ. СУФТИ-**НА, 18. ЦЕ́НТР ЭКО** 

ТЕЛ. 8(8182) 60-03-03 WWW.ARKHEKO.RU WWW.MEDICINA29.RU

Выдержки из интервью Министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой «Российской газете» о лекарственном обеспечении в России

### ОБ ИМПОРТЕ ЛЕКАРСТВ В РФ

Вероника Скворцова: Взят курс на импортозамещение, многое уже сделано. Мы работаем в тесном контакте с министерством промышленности и торговли. Министерство здравоохранения фактически составляет перечни лекарств, которые являются первоочередными и наиболее значимыми для населения, а минпромторг составляет планы по локализации производства и передаче необходимых технологий, которых нет в нашей стране. И, соответственно, организует развитие тех технологий, которые у

Для нас первоочередная задача - создание полной нашей независимости и самодостаточности по иммунобиологическим препаратам.

## Ο ΗΕΔΟБΡΟСΟΒΕСΤΗΟЙ ΡΕΚΛΑΜΕ ΛΕΚΑΡСΤΒ

Вероника Скворцова: Мы готовим поправки в Федеральный закон «О рекламе», чтобы реклама тех продуктов, которые непосредственно связаны с жизнью и здоровьем населения, подвергалась экспертизе. И только в том случае, если эта реклама соответствует всем необходимым критериям и не искажает действительность, она сможет появляться в СМИ.

И минэкономразвития, и ФАС вместе с нами работают над разумными ограниченияПродолжение на стр

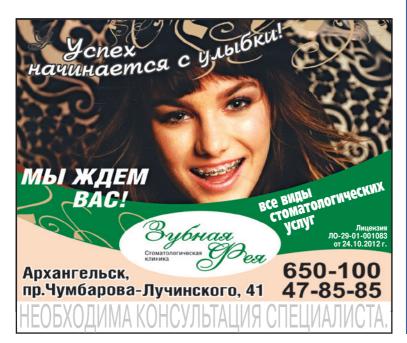
# КАЖДОМУ - ЛИЧНУЮ ДИЕТУ!

Сотрудники Института Вейцмана считают: поиски универсальной диеты безуспешны. Что полезно для одного человека, другому может испортить фигуру.

Исследование показало: разные люди на одну и ту же пищу реагируют по-своему. Например, томаты считают нежирными и питательными. Но у некоторых помидоры повышают уровень сахара в крови.

По мнению учёных, каждому человеку нужна своя диета.

Источник: Meddaily.ru



КАБИНЕТ

ул. Тимме, 5 РЯДОМ С К/Т «РУСЬ»

Эффективная диагностика - успешное лечение!

# МАГНИТНО-**РЕЗОНАНСНОЙ** ОМОГРАФИИ

# ИССЛЕДОВАНИЯ МРТ:

- головного мозга
- позвоночника
- мягких тканей
- брюшной полости и забрюшинного пространства
- суставов
- органов малого таза у женщин и мужчин
- магнитно-резонансная ангиография

# КАК РАБОТАЕМ:

- 1. Запись по телефонам: 8-931-414-3133, 64-72-52
- 2. Консультация с нашим специалистом и подготовка к исследованию
- 3. Проведение исследования
- 4. Результат: письменное заключение и диск
- **5.** Бесплатная консультация врача о характере выявленных при исследовании изменений

WWW.LDC.RU

MRT-ARH:RU

8-931-414-3133



# Как забыть о болях в спине и суставах

Практически каждый человек после 40 знает, что такое постоянная боль и дискомфорт в суставах или спине, скованность движений, деформация суставов. Артрит, артроз и остеохондроз стали серьёзной проблемой современного общества. Чаще всего это связано с малоподвижным образом жизни, пребыванием в одном положении, например, за рулём или в офисе. Но подобными заболеваниями страдают и профессиональные спортсмены – чрезмерные нагрузки на позвоночник приводят к тяжёлым последствиям.

огласно международной статистике, болезнями суставов страдает 80% населения земного шара! Известно, что артроз выявлен более чем у 10% российских граждан. На лечение артрита в России уходит около 5 млрд рублей! Остеохондроз занимает одно из первых мест среди причин по инвалидности и частичной или полной нетрудоспособности.

### Капилляры как маленькие сердца нашего организма

Давно известно, что главная причина возникновения проблем с суставами - это снижение кровотока и. как следствие. нарушение обмена веществ в околосуставных тканях, что приводит к трещинам и стиранию хряща, потере его эластичности. Учёные доказали, что заболевания, как правило, связаны с нарушением кровообращения в том или ином участке организма. Капилляры можно сравнить с маленькими сердцами, разбросанными по всему организму, питающими каждую его клетку. Именно поэтому лечение должно происходить на капиллярном уровне!

### Неутешительный диагноз ещё не повод отчаиваться!

Совсем недавно заболевания опорно-двигательного аппарата считались неизлечимыми. И действительно, не все лекарственные средства способны помочь. Многие из них лишь снимают на время видимые симптомы и болевые ощущения, не искореняя источника проблемы. Плюс ко всему, у некоторых препаратов имеются серьёзные побочные эффекты, которые отрицательно влияют на желудочно-кишечный тракт и другие органы.

Но наука и медицина не стоят на месте. Лечение подобных заболеваний стало возможным благодаря магнитному воздействию на мелкие кровеносные сосуды специальными медицинскими приборами. Достойным представителем магнитотерапевтической техники является уникальный российский аппарат

Магнитное поле АЛМАГа способствуют расслаблению капилляров, увеличению кровотока и ускорению обменных процессов: питания повреждённых тканей и



# и жить полноценно?

вывода из организма токсинов и вредных веществ. Посылаемые импульсы проникают на 6-8 см в тело больного, что позволяет воздействовать на больной сустав и позвоночник. Это даёт возможность не просто снять симптомы, но и излечиться полностью.

### Преимущества аппарата Алмаг-01

Аппарат Алмаг имеет удобную конструкцию, благодаря которой можно охватить лечебным воздействием сустав и весь позвоночник. Это способствует повышению качества лечения.

### Алмаг даёт возможность:

- 1. Быстро снять боль, отечность и воспаление.
- 2. Остановить процесс деградации дисков и суставов.
- 3. Восстановить подвижность суставов и позвоночника.
- 4. Снизить дозу лекарственных препаратов за счет усиления их действия, а иногда и отказаться от них совсем.

Аппарат прост в использовании, благодаря чему сеансы лечения можно проводить самостоятельно в домашних условиях, не тратя время на ежедневное посещение поликлиники для прохождения физиопроцедур. Главная цель алмаготерапии – вернуть к полноценной жизни активного, целеустремленного и счастливого человека!

### Гарантия качества, доказанная многолетним опытом

Алмаг выпускается компанией ЕЛАМЕД, аппараты которой

используются в медицинской практике более 25 лет. Ими оснащены большинство клиник страны. Миллионы людей не только в России, но и за рубежом с удовольствием лечатся ими дома, с восторгом отзываясь об их лечебных свойствах. Компания имеет статус «Лидер экономики России», медаль «За достижения в области качества» от Госстандарта России и другие высокие

Качество аппарата соответствует международным стандар-



там и проверено временем: АЛ-МАГ-01 выпускается более 15

# ПРИОБРЕТАЙТЕ АЛМАГ-01 ПО ЦЕНЕ УХОДЯЩЕГО ГОДА ДО КОНЦА ДЕКАБРЯ В АРХАНГЕЛЬСКЕ:

# АПТЕКИ «ФАРМАЦИЯ»

- адреса аптек можно узнать по телефону справочной 083

## АПТЕКИ «ПАНАЦЕЯ»

-ул. Воскресенская, 114; -ул. Никитова, 10;

## -ул. Тимме, 4/2, стр.1 -ул. Логинова, 20 -ул. Кировская, 10

«ВАША АПТЕКА»

-ул. Карельская, 29 -ул. Зеньковича, 11

## - Лахтинское шоссе, 17 -ул. Кирпичного завода, 16 -ул. Первомайская, 4

## АПТЕКИ «ВИВА»

-ул. Садовая, 8, стр.14 -пр-т Ленинградский, 40, стр.3, 2-й этаж

### АПТЕКИ «ДОКТОР НЕБОЛИТ»

-ул. К. Либкнехта, 8 -пр. Ленинградский, 275/1

# -ул. Партизанская, 31. стр.2, 1 этаж АПТЕКИ

«ФАРМОМЕД» -ул. Дачная, 51, корп.3

-ул. Ильича, 2, корп.3 -пр. Ленинградский, 167

-пр. Дзержинского, 2 -ул. Шабалина, 29 -пр. Ленинградский, 3

-ул. Капитана Хромцова, 10 -ул. Поморская, 24 -пр. Ленинградский, 335,

корп.1 -ул. Школьная, 104 -ул. Химиков, 13, к.1

## АПТЕКИ «КАЛЕНДУЛА»

-пл. 60-летия Октября, 3, 2-й этаж (ТЦ «ЖД») -пр. Дзержинского, 7, корп.4 (ТЦ «Привокзальный»)

# «АПТЕКА29.ру»

-ул. Розы Люксембург, 3

# «АПТЕКИ МК»

-ул. Галушина, 21/1 -ул. Тимме, 2

-ул. Тимме, 23 -ул. Северодвинская, 16

## «ДОБРАЯ АПТЕКА» -ул. Воронина, 43

МАГАЗИН-САЛОН «МЕДТЕХНИКА»

- ул. И. Кронштадтского, 16 (ТЦ «Александр»).

Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13** www.elamed.com Заказывайте наложенным платежом: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод» ОГРН 1026200861620

# Психолог советов не даёт. И всё же.

# В каких случаях стоит обратиться к психологу?

у вас что-то не получается, вы перепробовали все известные вам способы, но задача не решилась, вы «ходите по

- вы испытываете серьёзный стресс;
- вы переживаете потерю близкого человека, вам не хочется жить, нет сил для выхода из кризиса;
- у вас есть соматические заболевания, когда традиционное лечение не приносит выздоровления:
- вам тревожно, утерян вкус к жизни, есть страхи, которые • вам одиноко, и вы не зна-
- ете, как из этого состояния выйти: • вы не удовлетворены своей жизнью и хотите что-то по-

Необходимо иметь сильное желание решить свою пробле-



му. Психолог не может решить её за вас, но при наличии активного содействия с вашей стороны, совместно можно найти выход из ситуации в максимально короткий срок. Решение проблемы путём познания себя может стать для вас увлекательным путешествием, с огромным количеством бонусов и сюрпризов. Психолог поможет вам посмотреть на ситуацию глазами других участников. Вы увидите множество путей развития событий, которые, возможно, даже не приходили вам в голову, услышите скрытые от самого себя мотивы своих пос-

тупков. Благодаря этим знаниям, ваша жизненная ситуация перестанет быть тупиковой, вы увидите лучшие способы её решения.

А вот чего от психолога не стоит ждать:

- конкретного совета;
- чуда мгновенного решения проблемы
- взятия на себя полной ответственности за вашу жизнь («ну, сделайте же со мной хоть что-нибудь»);
- чтобы он, во что бы то ни стало, всё исправил вокруг вас, и вас самих, ваших близких и окружающий мир.



• А.Е. БАРАБАНОВА

Так почему же психолог не даёт советов? Кодекс этики психолога не предусматривает решение проблемы просто рекомендацией или советом. Клиент сам должен прийти к принятию нужного решения. Хороший психолог никогда не будет навязывать свои взгляды и принципы клиенту. Он только поможет вам лучше разобраться в себе, своих эмоциях, своей жизни, и помочь принять самостоятельное решение в разрешении ситуации.

И стоит помнить об одной истине: если мы стараемся уйти от решения проблемы, то жизнь возвращает её нам снова и снова, только уже в более сложной и жёсткой форме.

Анна Евгеньевна БАРАБАНОВА, клинический психолог АВА КЛИНИК.

# Бег на месте

Легкий непринужденный бег на месте - прекрасное средство заставить организм «вибрировать», а значит, улучшить кровообращение и заставить капилляры работать. Такой бег имеет лечебную функцию: идеально разогревает организм до каждой клеточки, отчего продукты распада плавятся и выводятся через поры.

Как правильно двигаться? Тело полностью расслаблено, руки болтаются как плети, ноги своболно согнуты в коленях и не напрягаются. Стопы лишь слегка отрываются от земли. надо, чтооы весь ор ганизм лишь слегка и приятно вибрировал и не получал грубых встрясок.

В таком беге главное — сам эффект лёгкого прыжка, дающего встряхивание всех мышц. Главное — заставить себя сделать хотя бы несколько таких расслабленных подпрыгивающих движений. Со временем бег на месте будет даваться всё легче и легче.

№ 19(110) 9 ΔΕΚΑБРЯ 2015

WWW.MEDICINA29.RU



# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

**Часы работы: пн-пт с 9.00** до **19.00**, **c6 - c 9 до 16. Вскр - выходной.** 

E-mail: olklinik@atnet.ru



В редакцию газеты приходят письма от читателей с просьбой рассказать о катаракте. В этом номере своеобразная виртуальная экскурсия по этому заболеванию.

атаракта - одно из самых распространённых заболеваний глаза. По данным ВОЗ, частота возрастной катаракты - 33 на 1000 человек. С возрастом эта цифра существенно увеличивается и к 65-70 годам достигает 250 на 1000 у



## Заб∧уждение №4.

### Катаракту можно вылечить лекарствами.

К сожалению, нельзя. Помутнение хрусталикового белка процесс необратимый, его нельзя восстановить с помощью глазных капель, пищевых добавок или диет. Капли на начальных стадиях заболевания могут лишь немного замедлить развитие катаракты. Лучший и эффективный способ лечения – удаление старого помутневшего хрусталика с практически полной слепоты пациента, то сеголня нет необхолимости терпеть прогрессирующее ухудшение зрения. «Золотым стандартом» хирургии катаракты во всём мире сегодня признана ультразвуковая факоэмульсификация с имплантацией гибкой модели интраокулярной линзы, которая позволяет быстро и безболезненно удалить катаракту на ранних стадиях, восстановить зрительные функции и вернуть привычный образ жизни.

# Заб∧уждение №6.

### Катаракта удаляется лазером.

Некоторым людям легче запомнить слово «лазер», нежели «ультразвук». Вероятнее всего,

Заб∧уждение №7. Катаракта может возникнуть снова. Катаракты не рецидивируют. Естественный хрусталик в глазу находится в капсульном мещочке и занимает опре-

# лелённое положение. При удалении катаракты помутневший хрусталик «вычищают» из капсульного мешка, а на его место имплантируют искусственную интраокулярную линзу. «Вторичной катарактой» называют помутнение капсульного мешочка, которое может развиться от нескольких месяцев до

нескольких лет после операции и проявляется затуманиванием и снижением остроты зрения. К счастью, офтальмологи умеют эффективно с этим бороться. Именно здесь и применяется лазерное лечение. Эта процедура достаточно частая и абсолютно безболезненная, не требует специальной подготовки, проводится в кабинете офтальмолога и занимает всего

# Заб∧уждение №8.

# Катаракту прооперировали,

# а глаз не видит.

Если у пациента имеются сопутствующие заболевания глаз: глаукома, заболевания зрительного нерва или сетчатки, - то гарантии на высокие зрительные функции в послеоперационном периоде вам не даст ни один офтальмохирург. В любом случае, то зрение, которое «забрала» катаракта, после операции возвращается!





# KATAPAKTA = HE IIPUIOBOP!

### мужчин и 450 на 1000 у женщин. А после 80 лет катарактой страдает практически 100% населения

Офтальмология шагнула далеко вперёд благодаря современным разработкам в оперативной технике. Однако до сих пор многие больные не знают о новых методах лечения, а черпают информацию от разных людей и довольствуются слухами. Развеять заблуждения и домыслы о катаракте помогут опытные офтальмохирурги Офтальмологической Лазерной Клиники.

# Заб∧уждение №1.

### Катаракта – это плёнка на глазу.

Катаракта развивается внутри глаза: мутнеет хрусталик естественная линза, которая в норме прозрачна и пропускает свет. В результате зрение затуманивается, изображения предметов становятся размытыми и тусклыми. Катаракта может быть причиной того, что очки не помогают, так как мутнеет линза внутри глаза.

# Заб∧уждение №2.

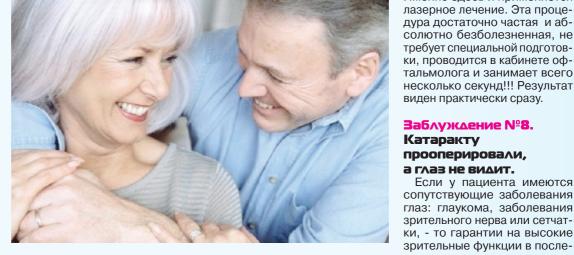
### Катаракта возникает только у пожилых людей.

В большинстве случаев катаракты развиваются у людей старше 60 лет, но могут возникнуть в любом возрасте. У молодых они могут быть вызваны хроническими заболеваниями, гормональными нарушениями, травмами глаза, вредным влиянием окружающей среды, воздействием ультрафиолетового, СВЧ излучения, радиации, приёмом некоторых лекарственных препаратов. Повышают риск катаракты вне зависимости от возраста диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы

# Заб∧уждение №3.

### Катаракта всегда приводит к слепоте.

Катаракта развивается медленно и не вызывает болезненных ощущений. Она может привести к слепоте, если не заниматься её лечением. Сегодня операция удаления катаракты одна из самых успешных операций, позволяющих восстановить



заменой его на новую интраокулярную линзу.

# Заб∧уждение №5. Катаракта должна

## «созреть» перед удалением.

Наилучшее время для удаления катаракты - когда вы чувствуете. что остроты зрения недостаточно для обычной жизнедеятельности. Если раньше доктора ждали «лазер» ассоциируется с чем-то современным и прогрессивным. На самом деле помутневший хрусталик бережно разрушают ультразвуком, удаляют через самогерметизирующийся микроразрез не более 3,0 мм и через него же имплантируют гибкую складную искусственную интраокулярную линзу. Пациент в тот же день возвращается до-



# HOBOCTH OKPYTOB



Культурный центр «Северный» отпраздновал 6 ноября свой юбилей - 70 лет. Депутаты Архангельского областного Собрания Михаил Авалиани и Валентина Попова поздравили коллектив с юбилеем и вручили ценный подарок

# НОВЫЕ ВАКАНСИИ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА (ОЛК) ПРИГЛАШАЕТ:

ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ (ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ), САНИТАРКА (ПО СОВМЕСТИТЕЛЬСТВУ).

3/П ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОБЕСЕДОВАНИЯ. ТЕЛ. 68-00-00. E-MAIL: olklinik@atnet.ru

### ООО «АВА КЛИНИК» ПРИГЛАШАЕТ:

Врача по спортивной медицине. тлф. 60-03-03, доб. 130 Массажиста. тлф. 60-03-03, доб. 130

Медсестру в отделение гемодиализа. тлф. 40-03-03, доб. 122 Резюме присылать по эл. адресу: arh@inbox.ru

Вообще вегетарианство – это не пищевая диета, а способ жизни. Сейчас на планете около 1 млрд вегетарианцев. Цифра не преувеличена - в одной только густонаселённой Индии многие жители не едят мяса по религиозным соображениям.

Вегетарианцев можно разделить на несколько основных со-

### Веганы

Полный отказ от какой-либо эксплуатации животных другого вида. Веганы не едят никаких животных продуктов, включая молоко и мёд. Не носят одежду из меха, кожи, шерсти, шёлка. Не сидят в кожаных креслах. Не пользуются товарами, которые испытывались на животных (лекарства, косметика, бытовая химия и даже презервативы). Веганы протестуют против использования животных для развлечений - в цирках, зоопарках, дельфинариях, конном спорте и прочих мероприятиях. Содержание домашних животных также считается неэтичным. Веганы наиболее активные борцы за права животных.

# Ово/лакто/ вегетарианцы

Наиболее многочисленная группа. Отношение к животным и продуктам из них не такое жёсткое. Они могут употреблять в пищу яйца и/или молоко. Соответственно, ововегетарианцы едят яйца, но избегают молочных продуктов, а лактовегетарианцы, наоборот, употребляют молоко и молочные продукты, но не едят яйца.

## Песко- и полло/ вегетарианцы

Отказ от красного мяса, но употребляют в пищу рыбу и морепродукты (песко-вегетарианс-



тво) и/или птицу (полло-вегетарианство).

# Фрутерианцы

Как и веганы, следуют философии абсолютного вегетарианства, но ещё более радикально. Фрутерианцы стараются не причинять вреда и животным, и

растениям. Употребляют только ту пищу, ради которой растения не нужно уничтожать, поэтому они едят, например, огурцы и помидоры, но избегают поедания картофеля, свеклы или листьев сала-

та. Некоторые на всякий случай не едят грибы, потому что с точки зрения биологии грибы - не растения и не животные, а отдельное царство.

# Сыромоноеды

Малочисленная группа. Едят только сырые (живые) овощи и фрукты, семечки, орехи и изюм. Основное отличие от фрутерианцев - не подвергают пищу тепловой обработке и едят только один вид продуктов за один приём пищи. Например, только яблоки на завтрак и только помидоры на обед.

Человеку и бескровной пищи хватит; а там, где резня служит удовольствию, жестокость переходит в привычку.

Сенека

# Пранисты

Могут обходиться без пищи. (Подробней можете узнать из книг Джасмухин).

http://www.vitamarg.com/health/article/

# Выдержки из интервью Министра здравоохранения РФ Вероники Скворцовой «Российской газете» о лекарственном обеспечении в России

Окончание. Начало на стр. 3

ми на рекламу лекарств. Это будет независимая экспертиза, проведённая фармакологами и специалистами по тому или иному профилю медицины. Это не просто должно быть отсутствие каких-то искажений. Важно, чтобы информация была достаточно детализирована, чтобы те или иные лекарства не применялись не по назначению.

О ПРОБЛЕМЕ ФАЛЬСИФИКАТА

Вероника Скворцова: Выборочный контроль серий чественных препаратов составляет около 0,5%-0,6%.

В. СКВОРЦОВА

лекарственных препаратов не просто сохранился, он существенно вырос. За последние 2-3 года

объём проверок (лекарственных препаратов) увеличился более чем в 2,5 раза. Более того, в федеральных округах мы создали сеть лабораторий по оценке качества лекарств с учётом возможности сопоставления с эталонным препаратом. При каждой есть мобильные комплексы, что позволяет с выездом на склад, в аптеку проверить ту или иную партию. Используются современные неразрушающие лекарство технологии, в

частности, методы спектроскопии. Это позволяет существенно повысить качество проверок.

Сегодня доля изымаемых из обращения недоброка-

При этом случаи фальсификации лекарств крайне редки - это менее одной сотой процента от общего количества серий, поступающих в обращение. Примерно такая же доля лекарств, поступающих на рынок с нарушением прав патентообладателя, то есть контрафактных препаратов. И это достоверные проверенные данные.

Мы ввели уголовную ответственность за производство и сбыт фальсифицированных, недоброкачественных и контрафактных лекарств с января 2015 года. Возбуждено два уголовных дела за фальсификацию. Для того, чтобы полностью решить проблему фальсификата и контрафакта, мы разработали поправку в Федеральный закон «Об обращении лекарственных средств», вводящую обязательную маркировку лекарств.

http://www.rosminzdrav.ru/news/2015/12/03/2678

# ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ!

КОМФОРТАБЕЛЬНЫЕ АВТОБУСЫ МЕРСЕДЕС, ИКАРУС, ПАЗ

ОБСЛУЖИВАЕМ СВАДЬБЫ,

ТОРЖЕСТВЕННЫЕ И КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ГРУППЫ. МЕЖДУГОРОДНЫЕ ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ



44-48-11 / 44-48-25

# B cucmeme OMC пополнение

В систему обязательного медицинского страхования (ОМС) в 2016 году войдут 50 новых видов высокотехнологичной медицинской помощи. Они будут касаться преимущественно онкологических заболеваний.

На данный момент, по словам директора московского городского фонда ОМС Владимира

**НОВОСТИ** 

Зеленского, в ОМС входит «порядка 450 технологий».

Каждая московская поликлиника при этом получает годовое финансирование около шести тысяч рублей на человека. В начале 2015 года на каждого пациента выделялось чуть больше 400 рублей в месяц, сейчас эта сумма достигла 500 рублей. В целом тариф финансирования каждого пациента вырос за этот год на 20%.

Источник: Medportal.ru

# Лохматые мешают спать

Специалисты клиники Майо утверждают: несмотря на пользу домашних животных для здоровья хозяев, нахождение их в хозяйской спальне в ночное время плохо влияет на качество сна человека.

Каждый пятый владелец домашнего животного жалуется на неудобства, вызванные нахождением питомца в спальне: это шум, запах, шерсть, попадающая на кровать.

Эксперты советуют оставлять животное ночью за пределами спальни. http://www.medicinform.net/news/



ул. Адм. Кузнецова, 17

- 4-этажное здание под фитнес-центр, салон красоты и пр., ул. Серафимовича, 32

> - от 50 кв. м торговые площади, Окружное шоссе, 13



44-48-82 44-48-02

ПРИЯТНЫЕ ПОКУПКИ







# Медицинская ТехникА

До 25 декабря на представленные товары

Уважаемые архангелогородцы! Позаботьтесь заранее о нужном подарке на Новый Год! У нас есть товары для любой категории покупателей!

**НИТРАТ-ТЕСТЕР СОЭК** определяет количество нитратов в овощах, фруктах, свежем мясе. Нитраты в пище могут привести к тяжёлым последствиям.

Нитрат-тестер удостоен диплома Министерства сельского хозяйства

Эко-тестер 2 функции в 1 приборе!

ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВ-ЛЕНИЯ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ. АНАЛИЗАТОР EASYTOUCH GC 2 в 1 и 3 в 1: холестерин, глюкозу, гемогло-

бин. Имеет минимальные размеры и вес, поэтому его удобно брать с собой. Погрешность ≈ 1%. Точность замеров не зависит от освещения. Нет оптических элементов, требующих ухода.

БОЛЬШОЙ ВЫБОР СОЛЕВЫХ ЛАМП! «СКАЛА», «ВАЗА С КАМНЯ-МИ» И ДР. Благотворно влияют на здоровье. Укрепляют иммунитет, помогают

бороться с респираторными заболеваниями. Улучшают настроение, повышают жизненный тонус, ус покаивают.

### ОБЛУЧАТЕЛИ «СОЛНЫШКО» Не-

сколько видов, в т.ч. и для детей. УФО обладают мощным бактерицидным воздействием, уничтожают инфекции на слизистых дыхательных путей. Помогают уменьшить испольреждениях и дома.

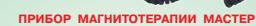
### МАССАЖЁРЫ РАЗНОГО ВИДА, ЦВе-

зование лекарств. Применяются в медуч-

та, формы, изготовленные из разнообразных материалов: пластмассы, дерева, силикона, Коврики,

М-512 ПОДУШКА БА-**ЛАНСИРОВОЧНАЯ** для массажа и тренировки мышц спины и таза, тренировки вестибулярно-

го аппарата, для поддержания правильной осанки и занятий фит-



МСТ-01 даёт высокий лечебный эффект при совместном действии низкочастотного магнитного поля и светового излучения. Имеет 14 режимов работы, показан при 70 заболеваниях. Обеспечивает магнитосветофорез лекарственных препаратов. Можно использовать в космети-

ПО ПРОСЬБАМ ПОКУПАТЕЛЕЙ! В ПРОДА-ЖЕ ОЧЕРЕДНАЯ ПАРТИЯ - ЧАСЫ + ЛАЗЕР-НОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО

Для улучшения кровообращения, профилактики тромбов, снижения уровня сахара и холестерина в крови. Работает автоматически. Безопасный и надёжный. Швейцарская технология.

Рег. удостоверение МЗ РФ №ФСЗ 2012/112009, www.marimed.ru

ционным сигналом

Несколько видов массажных накидок, массажных столов -СКУЭТНРЯ И СТЭППОНЭВНРЯ разных производителей

# **МАССАЖНАЯ НАКИДКА YAMAGUCHI**

**TURBO** отличная вещь для каждой семьи и дома, и в дороге. Четырёхроликовый механизм сделает массаж шейно-воротниковой зоны, вибрационное действие на бёдра и ягодицы улучшит кровообраще-

ние и лимфоток. Также воздушно-компрессионный массаж поясницы ягодиц. Восстановите здоровье иполучите удовольствие!



Подходит для всех

видов массажа. Используется в косметических салонах, кабинетах рефлексотерапии, эстетмедицины и лимфодренажа. Анатомическая конфигурация стола, регулировка высоты и угла наклона, подъёмная секция делают ТОКҮО универсальным. Устойчивый, надёжный, функциональный. Выдерживает динамические нагрузки до 350 кг! Прилагается сумка-переноска.



с триммерной настройкой,



подходит при различных степенях снижения слуха. Обработка сигнала WARP, система шумоподавления, привлекательность и экономичность всё это делает аппарат одним из лидеров!



- ТЦ Александр, ул. И. Кронштадтского, 16, 2 этаж (центр. рынок) тел.: (8182) 68-22-60, 8-921-072-27-88

**Офис в Северодвинске:** тел/факс (8184) 55-20-75; (8184) 55-20-68.

Наши отделы в Северодвинске:

ЧАСЫ-БУДИЛЬНИК «WAKENSHAKE GTI»

Часы-будильник со световым и вибра-

- ТЦ «Меркурий», ул. Сов. Космонавтов, 14A

(у переезда на пр. Морской) тел.: (8184) 92-00-28, 8-921-488-4733 - «Медицинская ТехникА» ул. Ломоносова, д. 64, тел. (8184)58-61-16

Caйт: www.seltaltd.ru

Товары предназначены для домашнего пользования и не требуют специальной подготовки.

# Вставайте! Двигайтесь!

Американские учёные установили: те, кто много смотрит ТВ (более трёх часов в день) и мало двигается, в два раза чаще показывали низкие результаты по когнитивным тестам.

Выводы базируются на анализе данных по 3247 обследованным мужчинам и женщинам в возрасте от 18 до 30 лет.

Вместе с тем, неясно, становятся ли люди глупее от ТВ и сидячего образа жизни, - или наоборот, они смотрят ТВ, потому что уже имеют низкий интеллектуальный уровень

http://scientificrussia.ru/news/tv-otupliaet

# **НОВОСТИ**



# Музыка лечит

Музыка — средство лечения не только души, но и тела, утверждают исследователи Цюрихского Университета.

Автор исследования доктор Диана Веттер заявила, что прослушивание любимой музыки на 31% уменьшало болевые ощущения, на 47% сокращало ощущение тревожности, связанное с операцией. У таких пациентов более низкое кровяное давление и нормальная частота сердечных сокращений, особенно если они сами подбирали музыкальные произведения для себя. Общий период исследования составил 15 лет.

Эти данные - достаточное основание для внедрения музыкальной терапии в современных клиниках.

http://www.medicinform.net/news/

# КОМПЛЕКС TIPNITALWALET HA PALGOTY:

ДОСТОЙНАЯ ЗАРПЛАТА, ПОЛНЫЙ СОЦПАКЕТ, <u>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛЬГОТЫ</u>



**ЗВОНИТЕ!** 62-62-62, доб. 327, 106.

- ШЕФ-ПОВАРА
- СТ. ПРОДАВЦА МЯСНОГО ОТДЕЛА
- ПРОДАВЦА-КОНСУЛЬТАНТА
- ВОДИТЕЛЕЙ КАТЕГОРИИ Д
- КОНДУКТОРОВ ▶ УБОРЩИЦ

www.invitro.ru 8 (8182) 42-00-22 ИНВИТРО

# С Новым 2016 годом! Спасибо, что Вы с нами!

**МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ** 

- г. Архангельск
- 🔅 пр. Ломоносова, 13
- 🛊 Троицкий пр., 164
- 🔅 ул. Тимме, 2
- г. Северодвинск
- 🕸 Железнодорожная ул., 34

<u> ВРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.</u>

WWW.MEDICINA29.RU Nº 19(110) 9 △EKA6P9 2015 **370D0BP6** 







# ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 29-00395 от 12 октября 2012 года выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.

КЛАМНАЯ

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33. e-mail: medicina29@mail.ru / Тел. 62-62-62, доб. 159
Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.
Адрес: 163000, г. Архангельск, пр. Ломоносова, д. 219, кв. 19/20. ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е.В. КОЖИН

Банк-партнёр ООО «Хоум Кредит энд Финанс Банк» в. Генеральная лицензия № 316 Банка России от 15 марта 2012 г.

Отпечатано в ОАО «ИПП «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 98 800 экз. Заказ № 6233. Подписано в печать 08.12.2015 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 2 раза в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.